

Biscuits betterave et chocolat



Plongez dans une expérience gustative unique avec nos biscuits betterave et chocolat, dont la couleur rouge éclatante cache des saveurs exquises et une texture irrésistible.

Préparation 20 min

Cuisson 12 min

Portions 20

Nutrition Facts (per serving)

Calories 105

Lipides 5

Glucides 15

Fibres 2

Protéines 2

Sodium 20

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasses) de farine de blé entier
- 125 ml (½ tasse) de purée de betteraves cuites
- 60 ml (¼ tasse) d'huile de coco neutre, fondue
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (¼ tasse) de sucre
- 8 ml (½ c. à soupe) de poudre à pâte

mme

- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- 125 ml (½ tasse) de mini pépites de chocolat mi-sucré
- Huile de canola

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Dans un bol, mélanger la purée de betteraves, l'huile de coco et le sirop d'érable.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sucre.
4. Incorporer les ingrédients liquides dans les ingrédients secs, puis ajouter l'extrait de vanille et le vinaigre. Mélanger avec les mains au besoin.
5. Incorporer les pépites de chocolat
6. Mettre quelques gouttes d'huile sur les mains et former une boule avec 1 c. à table de mélange. Déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin.
7. Cuire pendant 10 à 12 minutes.

Notes



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion